

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyy liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö starttiaulasta.</li> <li><b>Nuorten, 13-17</b> -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa.</li> <li><b>Lasten 7-12</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtien lukuaulassa.</li> <li><b>Lasten 4-6</b> -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa.</li> <li><b>Vimpulat, 1-3</b> -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätötilä 13:sta. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.</li> </ul> <p>Punaisella on merkitty MTLH:n yksityistilaisuudet.</p> <p>Tavanomaiset liikuntavälineet maksutta.</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaikille avoin toiminta vuodenaikojen mukaan (esim. MOBO-suunnistus, hiihto, valokuvasuunnistus ja geokätköily), lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> "Kuntoilijan ABC" -motivointi- ja vertaiskeskustelua, Auditorio</li> <li><b>Nuorten</b> melonta</li> <li><b>Lasten 7-12v.</b> parkour</li> <li><b>Lasten 4-6v.</b> pihapelit</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>15.00-15.45</b> Lepotauko</p> <p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Cross Training, Nikulahalli 3</li> <li><b>Nuorten</b> pelit, Palloilusali 1-2</li> <li><b>Lasten 7-12v.</b> liikuntaleikit ulkona</li> <li><b>Lasten 4-6v.</b> sirkustelua, Voimistelusali</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaikille avoin toiminta (esim. PajuBattle, PajuHop), lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> kehonpainoharjoittelu ja Foam Roller, Voimistelusali</li> <li><b>Nuorten</b> parkour</li> <li><b>Lasten 7-12v.</b> Fast Scoop, Palloilusali 2</li> <li><b>Lasten 4-6v.</b> Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinourmikenttä 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>15.00-15.45</b> Lepotauko</p> <p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Mega Twister, Palloilusali 2</li> <li><b>Lasten 7-12v.</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten 4-6v.</b> Dance, Voimistelusali</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>6.30-7.50</b> Maksuton aamu-uinti (ei kesällä), Uimahalli</p> <p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaikille avoin toiminta vuodenaikojen mukaan (esim. minigolf, alppicurling, retkiluistelu, napakelkkailu ja pihapelit), Lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> rennot rytmit ja Core, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> jousiammunta, Nikulahalli 2</li> <li><b>Lasten 7-12v.</b> ilmapolttipatja, Voimistelusali</li> <li><b>Lasten 4-6v.</b> tempurata, Nikulahalli 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>15.00-15.45</b> Lepotauko</p> <p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Venyttelyt, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten 7-12v.</b> Mega Twister, Palloilusali</li> <li><b>Lasten 4-6v.</b> ulkopelit</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.00-12.00</b></p> <p><b>Mahdollisuus osallistua ja saada huikeita elämyksiä Suomen suurimmassa seikkailupuistossa erilliseen hintaan.</b></p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> juoksuvinkeillä ja polkujuoksu, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> seinäkiipeily, Nikulahalli 1</li> <li><b>Lasten 7-12v.</b> Dance, Voimistelusali</li> <li><b>Lasten 4-6v.</b> musiikkiliikunta, Palloilusali 2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>15.00-15.45</b> Lepotauko</p> <p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Foam Roller, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> miekkailu, Palloilusali 2</li> <li><b>Lasten 7-12v.</b> sirkustelu, Voimistelusali</li> <li><b>Lasten 4-6v.</b> Mega Twister, Palloilusali 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>6.30-7.50</b> Maksuton aamu-uinti (ei kesällä), Uimahalli</p> <p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.00-10.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaikille avoin PajuGames ulkona vuoden aikojen mukaan, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>10.45-11.30</b> Päätös ja palautteet, Auditorio</p> <p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p> <p><b>12.00-13.30</b> Lounas</p>
					<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen</p> <p><b>15.30-16.15</b> Tervetuloinfo, Auditorio * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely * MTLH:n esittely</p>					<p><b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p><b>16.15-18.00</b> Päivällinen</p> <p><b>18.00-18.45</b> Tullaan tutuksi, Palloilusali 1</p> <p><b>20.00-20.30</b> Iltapala kahvilassa</p> <p><b>20.30-22.00</b> Rantasaunat</p>	<p><b>16.30-18.30</b> Päivällinen</p> <p><b>18.30-20.00</b> Perheiden yhteistä toimintaa ohjastusti, Uimahalli</p> <p><b>20.00-20.30</b> Iltapala kahvilassa</p> <p><b>20.30-22.00</b> Rantasaunat</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p> <p><b>18.00-20.30</b> Kaikille avoin iltainti erilliseen hintaan, Uimahalli</p> <p><b>20.00-20.30</b> Iltapala kahvilassa</p> <p><b>20.30-22.00</b> Rantasaunat</p>	<p><b>16.30-18.30</b> Päivällinen</p> <p><b>18.30-20.00</b> Perheiden yhteistä toimintaa ohjastusti, Uimahalli</p> <p><b>20.00-20.30</b> Iltapala kahvilassa</p> <p><b>20.30-22.00</b> Rantasaunat</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p> <p><b>18.00-20.30</b> Kaikille avoin iltainti erilliseen hintaan, Uimahalli</p> <p><b>20.00-20.30</b> Iltapala kahvilassa</p> <p><b>20.30-22.00</b> Rantasaunat</p>	

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kokoontuminen merkittyy liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö starttiaulasta.</li> </ul> <p>Punaisella on merkitty MTLH:n yksityistilaisuudet.</p> <p>Yleiset liikuntavälineet maksutta. Lisäksi tavanomaiset erityisliikuntavälineet maksutta.</p> <p>Kuntosalit ja palloilusali sekä liikuntahalli maksutta käytössä vapaiden aukioloaikojen mukaan.</p> <p>Kuulovammaisten lomilla induktiosilmukka luentotilassa.</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaikille avoin toiminta vuodenaikojen mukaan (esim. MOBO-suunnistus, hiihto, valokuvasuunnistus ja geokätköily), lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>13.30-14.15</b> Kohderyhmälle sopivaa lihaskuntoliikuntaa sovelletusti, Voimistelusali</p> <p><b>14.30-15.15</b> Kuntoilijan ABC, Kokouspaju</p> <p><b>15.30-16.15</b> Kohderyhmälle sopivaa keuhonhoitoa sovelletusti, Voimistelusali</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaikille avoin toiminta (esim. PajuBattle, PajuHop), lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>13.30-14.15</b> Kohderyhmälle sopivaa liikkuvuusliikuntaa sovelletusti, Voimistelusali</p> <p><b>14.30-15.15</b> Ravintovinkit, Kokouspaju</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Maksuton aamu-uinti (ei kesällä), Uimahalli <b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaikille avoin toiminta vuodenaikojen mukaan (esim. minigolf, alppicurling, retkiluistelu, napakelkkailu ja pihapelit), Lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>13.30-14.15</b> Kohderyhmälle sopivaa aerobista liikuntaa sovelletusti, Voimistelusali</p> <p><b>14.30-15.15</b> Ajanhallinta ja motivaatio, Kokouspaju</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.00-12.00</b> <b>Mahdollisuus osallistua ja saada huikeita elämyksiä Suomen suurimmassa seikkailupuistossa erilliseen hintaan.</b></p> <p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>13.30-14.15</b> Kohderyhmälle sopivaa keuhonhallintaa sovelletusti, Voimistelusali</p> <p><b>14.30-15.15</b> Kokonaisvaltainen hyvinvointi, Kokouspaju</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Maksuton aamu-uinti (ei kesällä), Uimahalli <b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.00-10.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaikille avoin PajuGames ulkona vuoden aikojen mukaan, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>10.45-11.30</b> Päätös ja palautteet, Auditorio</p> <p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p> <p><b>12.00-13.30</b> Lounas</p> <p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen</p> <p><b>15.30-16.15</b> Tervetuloinfo, Auditorio * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely * MTLH:n esittely</p>	<p><b>16.15-18.00</b> Päivällinen</p> <p><b>18.00-18.45</b> Tullaan tutuksi, Palloilusali 1</p> <p><b>19.00-20.00</b> Omatoimista vertaiskeskustelua, Kokouspaju</p> <p><b>20.00-20.30</b> Iltapala kahvilassa (vain diabeteslomilla)</p> <p><b>20.30-22.00</b> Rantasaunat</p>	<p><b>16.30-18.30</b> Päivällinen</p> <p><b>18.00-20.30</b> Kaikille avoin iltainti maksutta, Uimahalli</p> <p><b>19.00-20.00</b> Omatoimista vertaiskeskustelua, Kokouspaju</p> <p><b>20.00-20.30</b> Iltapala kahvilassa (vain diabeteslomilla)</p> <p><b>20.30-22.00</b> Rantasaunat</p>	<p><b>16.30-18.30</b> Päivällinen</p> <p><b>18.30-19.30</b> Omatoimista vertaiskeskustelua, Kokouspaju</p> <p><b>19.30-21.00</b> Yhteinen illanvietto visailujen ja kisailujen merkeissä, Olympia-kabinetti</p> <p><b>21.00-21.30</b> Iltapala kahvilassa (vain diabeteslomilla)</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p> <p><b>18.00-20.30</b> Kaikille avoin iltainti maksutta, Uimahalli</p> <p><b>19.00-20.00</b> Omatoimista vertaiskeskustelua, Kokouspaju</p> <p><b>20.00-20.30</b> Iltapala kahvilassa (vain diabeteslomilla)</p> <p><b>20.30-22.00</b> Rantasaunat</p>	<p><b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>